



**SOMATISCHER YOGA**  
**INNERE VERBUNDENHEIT -**  
**ÄUSSERE AUSDRUCKSFÄHIGKEIT**

**30 MAI - 2. JUNI 2019 - AUFFAHRT**  
**IM AYURVEDA HOTEL BÄREN IN BRIENZ**

**WWW.SOMATIC-YOGA.CH**  
**MAIL@SOMATIC-YOGA.CH**

Kursleitung	Pia Fischer - Yoga- und Meditationslehrerin, Therapeutin, Tanz, Performance
Kurskosten	Fr. 360.-, (inklusive ausführliche Kursunterlagen)
Kost / Logis	Doppelzimmer, Dusche oder Bad / Toilette, Seesicht, Fr. 420.- / Person Einzelzimmer, Etagedusche / Toilette, Balkon, Seesicht, Fr. 360.- / Person Doppelzimmer, Etagedusche / Toilette, Bergsicht, Fr. 360.- / Person Doppelzimmer, Einzelbenutzung, Dusche oder Bad /Toilette, Fr. 540.- /Person
Inbegriffen	3 Übernachtungen, Frühstücksbuffet, Tee, Mineralwasser, Snacks und Kuchen vor dem Kursraum, 4gängiges indisch / ayurvedisches Abendessen

**Programm**

Donnerstag	ankommen bis 16.00 Uhr. 16.30 - 19.00 Uhr 20.45 - 21.15 Uhr	Einführung ins Thema, Yogapraxis, anschliessend Abendessen Bewegungsmeditation
Freitag und Samstag	08.00 - 08.30 Uhr 08.40 - 10.00 Uhr 17.30 - 19.00 Uhr	Gehmeditation oder geführte Meditation Yogapraxis, anschliessend Frühstücksbuffet Yogapraxis, anschliessend Abendessen
Samstag	20.45 - 21.15 Uhr	Entspannung / Meditation
Sonntag	08.00 - 08.30 Uhr 08.40- 10.00 Uhr	Gehmeditation oder geführte Meditation Yogapraxis, anschliessend Frühstücksbüffet

In diesem Workshop erkunden wir die Ausrichtung und die Bewegungsprinzipien, die vom Skelettsystem, unseren Knochen, ausgehen. Wir lernen die Struktur der Knochen und Gelenke, ihre innere Verbundenheit und Beziehungen kennen. Diese dynamischen Verbindungen im Körper unterstützen uns in der Bewegung und zeigen, wie sich die Bewegung durch den Körper als Sequenz fortsetzt. Die Ausrichtung über die Knochen erlaubt uns, uns innerlich zu organisieren und unser Zentrum mit dem Aussen, der Peripherie in eine Beziehung und ins Gleichgewicht zu bringen. Im Yoga kann das bedeuten, dass wir die Stellungen effizienter und mit mehr Leichtigkeit einnehmen können und Spannungen und Schmerzen verhindern lernen. Wir lernen, wie wir diese Erkenntnisse in den Yoga Stellungen verkörpern können.